

FOIE DE VEAU MARINE 227

calories

CUISSON: 20 minutes

Préparation: 10 minutes+4 h de marinade

4 personnes:

400 g de foie de veau

1 verre de vermouth

1 1/2 cc de moutarde

le jus d'un citron

25 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez le foie de veau en lamelles de l'épaisseur d'un doigt. Mettez-les dans un plat creux.
 2. Mélangez le vermouth, la moutarde, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez sur les lamelles de foie et laissez mariner 4 heures à température ambiante.
 3. Egouttez soigneusement les lamelles de foie. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre, pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment. Mouillez avec la marinade, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux. Mettez sur un plat de service et servez très chaud.
-

ABATS (rognons, foie, langue...)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholestérol et en acide urique